

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa ini banyak tantangan dan hambatan yang harus dihadapi oleh seseorang. Mulai dari masalah pribadi maupun masalah sosial. Seseorang akan mengalami konflik dalam setiap usia. Mereka berkembang dan dibentuk sesuai dengan kondisi lingkungan dan kepribadian masing-masing. Banyak faktor yang mempengaruhinya dan dapat membentuk pola emosinya. Emosi berperan penting dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi seseorang. Masalah akan terselesaikan dengan baik jika dihadapi dengan sikap yang bijak dan lebih dewasa, sebaliknya akan menimbulkan stress jika dihadapi dengan sikap yang tidak dewasa. Stres dapat diartikan sebagai stimulus atau situasi yang menimbulkan distress dan menciptakan tuntutan fisik dan psikis pada seseorang. Jika seseorang merasakan stres maka kualitas hidupnya akan menurun. Jika dibiarkan terlalu lama, berlarut-larut dan tanpa penanganan maka akan menyebabkan depresi bahkan menjadi psikosomatis. Pada dasarnya semua manusia memiliki keinginan dan kebutuhan yang harus dipenuhi dalam hidup. Kebutuhan-kebutuhan itu bisa berupa fisik, psikis atau sosial. Tetapi tidak semua kebutuhan dan keinginan yang dimiliki setiap orang dapat terpenuhi. Hal itu yang

bisa menyebabkan seseorang menjadi tertekan. Ketika seseorang tertekan maka dimanifestasikan dalam bentuk perilakunya. Sebenarnya setiap permasalahan itu tidak selalu menimbulkan stres. Semua itu tergantung seseorang menyikapinya. Jika masalah dipandang dengan segi negatif, maka bisa menimbulkan stres. Tetapi jika masalah itu dipandang dengan segi positif maka akan menimbulkan proses adaptasi yang secara tidak langsung membantu seseorang untuk menyelesaikan masalahnya. Disinilah peran penting strategi coping. Karena strategi coping dapat membantu seseorang menemukan cara-cara untuk menyelesaikan masalahnya. Saat seseorang memiliki masalah dan dia sangat sedih pastinya berbeda dengan seseorang yang memiliki masalah yang sama tetapi responnya sangat marah. Hal itu kemungkinan akan mempengaruhi coping dan pemilihan strategi copingnya. Kestabilan emosi setiap orang juga berbeda-beda. Seseorang akan merasakan gonjangan emosi yang besar karena pada dasarnya emosi mereka masih labil, dan menginjak usia selanjutnya mereka diharapkan dapat menyelesaikan suatu masalah dengan lebih baik. Tetapi apakah setiap orang di usia dewasa dapat menyelesaikan masalah dengan pemikiran dewasa pula, inilah yang menjadi pertanyaan. Menurut Gusti (2009) Seseorang yang menerima diri akan berusaha menerima kenyataan dan mulai memikirkan usaha atau tindakan maksimal apa yang dapat dilakukan untuk mencapai cita-cita dan harapannya.¹

¹ Gusti, “Imam Diambang Batas: Antara Yang Ilahi dan Manusiawi Yang Surgawi dan Duniawi”,

Menurut Lazarus dan Folkman (1986) coping dipandang sebagai faktor yang menentukan kemampuan manusia untuk melakukan penyesuaian terhadap situasi yang menekan (stressful life events). Pada dasarnya coping menggambarkan proses aktivitas kognitif, yang disertai dengan aktivitas perilaku (Folkman, 1984).²

Dalam kamus psikologi (Chaplin 2006), coping behavior diartikan sebagai sembarang perbuatan, dalam mana individu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya, dengan tujuan menyelesaikan sesuatu (tugas atau masalah).³

Lazarus & Folkman (1986) menjelaskan bahwa Strategi *coping* merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya. Faktor yang menentukan strategi mana yang paling banyak atau sering digunakan sangat tergantung pada kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari suatu kondisi atau masalah yang dialaminya.⁴

Kanisius (Diakses pada 23 januari 2011)

² Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company, 1986)

³ J.P.Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* . (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006)

⁴ Ibid

Menurut Carlson (2007) menjelaskan bahwa strategi coping adalah rencana yang diikuti, sebagai antisipasi dari situasi yang menimbulkan stress atau sebagai respon terhadap stress yang sedang terjadi sehingga efektif dalam mengurangi level stress yang dialami tersebut.

Aldwin dan revenson (1997) menyatakan bahwa pengertian strategi coping merupakan suatu cara atau metode yang dilakukan oleh tiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan situasi atau masalah yang dialami atau dipandang sebagai hambatan, tantangan yang bersifat menyakitkan, serta merupakan ancaman yang bersifat merugikan.⁵

Friedman (1998) mengatakan bahwa strategi coping merupakan perilaku atau proses untuk adaptasi dalam menghadapi tekanan atau ancaman.

Lazarus dan Folkman dalam Hollahan dan Moss (1987) mengklasifikasikan coping menjadi dua bagian, yaitu Approach coping dan Avoidance coping. Approach coping yang disebut juga dengan problem focused coping itu memiliki sifat analitis logis, mencari informasi serta berusaha untuk memecahkan masalah dengan penyesuaian yang positif. Sedangkan Avoidance coping, yang disebut juga emotional focused coping. Itu bercirikan represi,

⁵ C.M. Aldwin & Revenson, T.A, Does Coping Help? A Reexamination of The Relation Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 53. 2, 1997.337-348.

proyeksi, meningkari dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman. Berikut akan dijelaskan beberapa pengertian Problem Focused Coping.⁶

Menurut Santrock (1996) Approach strategy atau problem focused coping adalah individu cenderung melakukan suatu usaha atau cara kognitif untuk memahami sumber penyebab hambatan dalam menyesuaikan diri dan berusaha untuk menghadapi hambatan tersebut beserta konsekuensinya secara langsung.⁷

Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa problem focused coping adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Problem focused coping (PFC) merupakan strategi coping untuk menghadapi masalah secara langsung melalui tindakan yang ditujukan untuk menghilangkan atau mengubah sumber-sumber stres. Dari pengertian diatas problem focused coping dapat diartikan sebagai pemecahan masalah dengan cara atau ketrampilan yang baru.⁸ Menurut Lazarus dan Folkman dalam Smet (1994) aspek Problem Focused Coping meliputi : 1.) Confrontive Coping (konfrontasi) yaitu individu berpegang teguh pada pendiriannya dan mempertahankan apa yang diinginkannya, mengubah situasi secara agresif dan adanya keberanian

⁶ C.J. Hollahan & R.H Moos, Personal and Contextual Determinants of Coping Strategies, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 52. , 1987 hal.946 - 955

⁷ J.W Santrock, *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*, Edisi 5, jilid 1. (Jakarta : Erlangga, 1996)

⁸ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

mengambil resiko. 2.) Seeking Social Support (mencari dukungan sosial). 3.) Planful Problem Solving (merencanakan pemecahan masalah) dengan memikirkan, membuat, dan menyusun rencana untuk menyelesaikan masalah.⁹ Problem focused coping memungkinkan individu membuat rencana dan tindakan lebih lanjut, berusaha menghadapi segala kemungkinan yang akan terjadi untuk memperoleh apa yang telah direncanakan dan diinginkan sebelumnya. Pada strategi coping berbentuk Problem Focused Coping dalam mengatasi masalahnya, individu akan berpikir logis dan berusaha memecahkan permasalahan dengan positif. Problem focused coping digunakan untuk mengontrol hal yang terjadi antara individu dengan lingkungan melalui pemecahan masalah, pembuatan keputusan dan tindakan langsung. Problem focused coping dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri.

Dalam pemilihan strategi coping terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi . Faktor-faktor tersebut bermacam-macam dan berbeda pada tiap orang. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping pada diri individu diantaranya adalah 1) faktor sosiodemografik, yang meliputi status sosial, pekerjaan, tingkat pendidikan. 2) faktor peristiwa hidup yang menekan, meliputi bencana, sakit, kehilangan hak milik yang berharga. 3) faktor sumber-sumber jaringan sosial, meliputi dukungan sosial dan 4) faktor kepribadian, meliputi

⁹ Richard S Lazarus And Susan Folkman, *Stress, Appraisal, And Coping*, (Springer Publishing Company,1986)

kecenderungan neurotic, optimisme, locus of control, self esteem, kepercayaan diri (Holahan & Moss, 1987). Penilaian individu tentang hal, peristiwa, orang atau keadaan yang menimbulkan stress dipengaruhi oleh dua hal yaitu faktor eksternal (lingkungan) dan faktor internal (pribadi). Faktor eksternal tersebut meliputi faktor sosiodemografik, peristiwa hidup dan jaringan sosial.¹⁰

Pada faktor sosiodemografik, yaitu pada tingkat pendidikan dan pekerjaan turut mempengaruhi seorang individu dalam menghadapi tekanan permasalahan sehingga cenderung memilih strategi coping tertentu. Sebuah penelitian oleh Christensen, dkk (2006: 2) mengenai coping pada pengangguran memberikan data hasil penelitian bahwa terdapat hubungan antara tingkat pendidikan yang rendah dengan rendahnya penggunaan problem-solving coping. Dalam hal ini, penelitian dilakukan pada para pengangguran, yakni orang-orang yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah dan mereka tidak memiliki pekerjaan, sehingga kemudian penelitian tersebut menemukan bahwa para pengangguran memiliki kecenderungan yang rendah dalam problem-solving copingnya.

Kemudian pengaruh faktor peristiwa hidup yang menekan, kondisi kesehatan misalnya, diantaranya diungkap oleh penelitian Coelho, dkk (2003:312) yang meneliti tentang “Coping Styles And Quality Of Life In Patients With Non-Insulin-Dependent Diabetes Mellitus”. Salah satu dari temuan penelitiannya adalah bahwa dalam proporsi pasien diabetes lebih banyak yang menggunakan avoidance coping style daripada yang menggunakan active

¹⁰ C.J. Hollahan & R.H Moos Loc. Cit

confrontation coping styles. Penelitian tersebut memberikan penguatan bahwa faktor peristiwa hidup yang menekan (dalam hal ini pasien diabetes) membuatnya cenderung memilih avoidance coping (istilah lain dari emotional focused coping).

Penelitian yang dilakukan oleh Holahan & Moss (1987) menunjukkan strategi problem focused coping cenderung digunakan oleh orang dengan kecenderungan kepribadian easy going yang ditunjang oleh dukungan sosial dari keluarga dan tingkat pendidikan yang tinggi. Rasionalisasi dari hal tersebut adalah ketika seseorang menilai bahwa suatu peristiwa yang dihadapi menimbulkan stres (primary appraisal), tetapi ketika merasa bahwa dirinya memiliki sumber daya yang dapat dipergunakan untuk mengatasi stres tersebut (secondary appraisal) maka individu akan cenderung memberikan respon yang positif terhadap sumber stres tersebut. Sedangkan faktor sosiodemografik dan dukungan sosial akan mempengaruhi penilaian sumber daya yang dimiliki (secondary appraisal) yang kemudian akan mempengaruhi strategi coping yang dipilih. Sehingga dapat disimpulkan bahwa faktor kepribadian akan mempengaruhi penilaian terhadap sumber stres (primary appraisal) yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap penilaian tentang sumber daya yang dimiliki dalam rangka untuk menghadapi sumber stres (secondary appraisal) dan selanjutnya akan menentukan strategi coping apa yang akan dipilih.¹¹

¹¹ Ibid

Faktor kepribadian lain yang mempengaruhi coping adalah kematangan emosi. Carver, dkk (1989) mengkarakteristikan kepribadian berdasarkan tipenya. Seseorang dalam kepribadian dengan ciri-ciri suka rileks, tidak terburu-buru, tidak mudah terpancing untuk marah, berbicara dan bersikap dengan tenang, serta lebih suka untuk memperluas pengalaman hidup, cenderung menggunakan strategi coping yang berorientasi pada masalah (PFC). Lazarus dan Folkman menyatakan bahwa penilaian (appraisal) individu terhadap situasi yang dihadapi dan emosi .yang dirasakan individu akan mempengaruhi perilaku coping.¹² Dibuktikan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasan (2002:45) yang mendapatkan hasil bahwa kematangan emosi mempengaruhi strategi coping remaja. Penelitian tersebut menyebutkan ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan pemilihan strategi coping yang berorientasi pada pemecahan masalah dengan hasil 22,5 %. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin matang emosi remaja maka akan semakin mudah untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan emosi yang matang remaja akan mampu memiliki strategi coping dengan mudah sehingga remaja tidak akan kesulitan dalam memecahkan masalah yang dihadapinya dan tetap optimis, tenang dalam menghadapi permasalahan yang ada. Sedangkan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika Oktiviani menunjukkan adanya hubungan

¹² C.s Carver, M.F Scheier & J.K Meintraub, Assessing Coping Strategies: Theorically Based Approach, *Journal of personality and Social psychology*, Vol. 56, 2, 1989,267-283.

yang positif antara religiusitas dengan kematangan emosi pada remaja di MAN 1 Bekasi. Berdasarkan analisis data, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,577 dengan Sig.(1-tailed) = 0,000 ($p > 0,01$), hipotesis dalam penelitian ini diterima.

¹³ Religiusitas termasuk salah satu indikator strategi coping. Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa aspek dalam strategi coping yaitu *Confrontive Coping, Distancing, Self Control, Seeking Social Support, Accepting Responsibility, Planful Problem Solving, Positive Reappraisal (sifat religious)*. Dari beberapa penelitian dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan antara kematangan emosi dengan strategi coping seseorang. ¹⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Acsan Suseno (2009) membuktikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara strategi coping stres dengan tingkat stres siswa-siswi akselerasi SMAN 1 Malang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara problem focused coping dengan tingkat stress yakni $r_{xy} = 0,467$, $p = 0,000$, dan terdapat hubungan yang signifikan pula antara emotion focused coping dengan tingkat stress yakni $r_{xy} = 0,553$, $p = 0,000$.

Sedangkan dari hasil penelitian Jonathan dengan judul Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Intensi Relapse Pada Pecandu menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara problem focused coping dengan intensi relapse pada pecandu narkoba, dengan hasil τ sebesar -0,548 dengan $p < 0,05$. Arah hubungan yang negatif menunjukkan semakin tinggi problem

¹³ Jurnal Psikologi Universitas Gunadarma 2011 (Diakses pada 24 Oktober 2011)

¹⁴ Lazarus dan Folkman Loc. Cit

focused coping maka intensi relapse pecandu narkoba akan semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah problem focused coping maka intensi relapse pecandu narkoba akan semakin tinggi.

Lazarus dan Folkman (1984) dalam Apruebo (1997) merumuskan strategi hierarki merespon sebagai bentuk mekanisme coping yang dimulai dari paling tinggi dan meningkat pada kematangan proses ego, strategi ini merupakan mekanisme coping yang baik untuk digunakan. Konsep coping terutama yang fokus pada kognitif, dalam prosesnya berbeda hubungannya dengan lingkungan. Oleh karena itu, sistem coping dipahami berdasarkan strategi hierarki yang berkembang dari yang belum matang (Immature) dan mekanisme primitif yang menyimpang dari kenyataan, kepada mekanisme yang matang. Orang yang memiliki PFC yang tinggi memikirkan terlebih dahulu suatu tindakan yang akan dilakukan dan tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Mereka tidak menghadapi menghadapi permasalahan secara emosional, tetapi membuat rencana dan mempertimbangkan akibat dari suatu perbuatan.

Menurut Ulfah (2009) Segi positif dari individu yang memilih pemecahan masalah dengan model Problem focused coping adalah dapat memilih alternatif dan memanfaatkan pilihan yang baik, menanyakan saran dan berdiskusi dengan teman. Pemilihan strategi coping ini penting untuk diteliti karena didalam kehidupan sehari-hari sangat sering ditemui permasalahan-permasalahan yang rumit sehingga jika pemilihan strategi copingnya kurang tepat maka akan menimbulkan permasalahan yang baru dan lebih rumit lagi. Memang tidak

menjamin suatu pemilihan strategi coping itu selalu berhasil dalam penyelesaian masalah, tetapi pemilihan strategi yang tepat dapat membantu menyelesaikan permasalahan seseorang.¹⁵ Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa efektivitas strategi coping bervariasi tergantung pada situasinya (dalam Powers, dkk, 2002). Menurut Taylor dalam Smet (1994) keberhasilan coping lebih tergantung pada penggabungan strategi coping yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stres, daripada mencoba menemukan satu strategi coping yang paling berhasil.¹⁶

Setiap orang berbeda dalam menyelesaikan sebuah permasalahan, meskipun pemilihan strategi copingnya sama. Ada orang yang memiliki Problem Focused yang tinggi ada pula yang Problem Focused yang rendah dalam penyelesaian masalahnya. Ciri-ciri orang yang memiliki Problem Focused Coping yang tinggi menurut Wahida (2008) adalah

1. Individu yang bersangkutan menerima tanggung jawab untuk menyelesaikan atau mengontrol masalah yang menimbulkan stress. Dengan merubah situasi dari masalah yang bersangkutan, diharapkan efek stressnya juga akan menghilang.

¹⁵Ulfah Fitrianingrum, *Perilaku Coping Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Kecemasan Interpersonal*, (Skripsi.Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2009).

¹⁶ Bart Smet, *Psikologi Kesehatan*. (Grasindo: Jakarta, 1994)

2. Menyiapkan semacam rencana untuk menyelesaikan masalah penyebab stress, dan mengambil tindakan untuk melaksanakan rencana tersebut.¹⁷

Dan menurut Aldwin & Yancura (2004) ciri orang yang memiliki PFC tinggi ditunjukkan dengan tindakan instrumental, meliputi perilaku dan kognitif bertujuan untuk memecahkan masalah, seperti mencari informasi, mengambil tindakan langsung, kadang-kadang menunda suatu tindakan.¹⁸

Untuk menerapkan strategi coping seseorang diharapkan memiliki kematangan emosi dalam dirinya, dengan adanya kematangan emosi akan membantu seseorang untuk mengelola emosinya agar permasalahannya dapat terselesaikan dengan baik. Dibawah ini akan dijelaskan beberapa pengertian kematangan emosi.

Menurut Sudarsono (1993) Dalam bukunya Kamus Filsafat dan Psikologi menjelaskan bahwa Emotional maturity adalah kedewasaan secara emosi, tidak terpengaruh dengan kondisi kekanak-kanakan, atau sudah dewasa secara sosial.¹⁹

Menurut Hurlock (2000) Kematangan emosi dapat dikatakan sebagai sebagai suatu kondisi perasaan atau reaksi perasaan yang stabil terhadap suatu objek permasalahan sehingga untuk mengambil suatu keputusan atau bertindak

¹⁷ Wahida Arrifianti, 'Coping With Stress'(2008), (Diakses pada Oktober 2011)

¹⁸ Aldwin & Yancura, *Coping*. Encyclopedia of Applied Psycholog , Vol. 1.508. (2004)

¹⁹ Sudarsono, Kamus filsafat dan Psikologi, (PT Rineka Cipta: Jakarta,1993)

laku didasari dengan suatu pertimbangan dan tidak mudah berubah - ubah dari satu suasana hati ke dalam suasana hati yang lain

Menurut Green (2001) dalam Triantoro dan Erda (2007), kematangan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri, menempatkan diri, dan menghadapi berbagai kondisi dengan suatu cara tertentu.²⁰

Sedangkan Yusuf (2001) mendefinisikan kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk dapat bersikap toleran, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri sendiri, perasaan mau menerima dirinya sendiri dan orang lain, serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif.²¹

Asmiyati (2001) mengemukakan kematangan emosi adalah suatu kondisi mencapai tingkat kedewasaan dari perkembangan emosi pada diri individu.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa Kematangan Emosi adalah suatu kondisi dimana individu untuk menyesuaikan diri dengan setiap problem-problemnya dan mampu menempatkan diri dalam suatu situasi tanpa bertindak secara emosional.

²⁰ Safaria, Triantoro dan Erda, *Kematangan Emosi dan Kecenderungan PTSD Pasca Tsunami pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) 1 MESJID RAYA Aceh Besar*, Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Psikologi .BinaedupPsikologi (2007)

²¹ Syamsu Yusuf, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*,. (Bandung : PT RosdaKarya, 2008)

Umur yang sama tidak menjamin memiliki kematangan emosi yang sama. Terkadang seseorang yang umurnya lebih muda memiliki emosi yang lebih matang ketimbang seseorang yang umurnya lebih tua. Pada remaja akhir faktor emosi sangat berperan penting dalam pembentukan kepribadian dan perilakunya. Saat mereka mendapatkan masalah emosi akan dengan pemilihan strategi coping yang tepat. Seseorang yang emosinya matang akan berbeda dengan seseorang yang emosinya belum matang. Kematangan emosi seseorang bisa dilihat dari ciri-ciri perilakunya. Dijelaskan oleh Hurlock (1994:213) ciri-ciri orang yang memiliki emosi yang matang yaitu: 1.) Adanya kontrol emosi dan terarah. 2.) Stabilitas emosi. 3.) Bersikap kritis terhadap situasi yang ada. 4.) Kemampuan penggunaan katarsis mental.²²

Asmiyati (2001) menjelaskan bahwa Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, berfikir realistik, memahami diri sendiri dan menampakkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Reaksi yang diberikan individu terhadap setiap emosi dapat memuaskan dirinya sendiri dan dapat diterima oleh lingkungannya.²³ Kematangan emosi juga ditandai dengan bagaimana konflik dipecahkan dan bagaimana kesulitan dapat ditangani. Orang yang sudah dewasa memandang

²² BE Hurlock, *Psikologi Perkembangan : Suatu Pengantar Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Jakarta: Erlangga, 1994), Hlm 213

²³ Nyul, "Pengertian Kematangan Emosi" *Kampeon Psikologi*. (2008), (Diakses pada 5 Oktober 2011)

kesulitan-kesulitannya bukan sebagai malapetaka, tetapi sebagai sebuah tantangan. Intelegensi seseorang tidak bisa dijadikan patokan untuk mengukur kedewasaan seseorang. Banyak orang yang sangat brilian namun dalam hal penguasaan perasaannya masih seperti kanak-kanak, dalam keinginannya untuk memperoleh perhatian dari setiap orang, dalam bagaimana caranya memperlakukan dirinya sendiri dan orang lain, dan dalam reaksinya terhadap emosi.

Setiap orang memiliki karakteristik akibat dari perilakunya. Ada individu yang mampu menampilkan emosinya secara stabil yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk mengontrol emosinya secara baik. Sebaliknya, ada pula individu yang kurang atau bahkan sama sekali tidak memiliki stabilitas emosi, biasanya cenderung menunjukkan perubahan emosi yang cepat. Tingkat kematangan emosi (emotional maturity) seseorang dapat ditunjukkan melalui reaksi dan kontrol emosinya yang baik dan pantas, sesuai dengan usianya. Sesuatu akan tampak ganjil dan berbeda ketika seorang remaja atau dewasa dan jika menginginkan sesuatu harus menangis dan merengek-renek. Hal itu menunjukkan bahwa emosinya belum matang.

Menurut kamus Webster kedewasaan adalah suatu keadaan maju bergerak ke arah kesempurnaan. Dari pengertian diatas dapat diartikan bahwa tidak ada manusia yang sempurna, akan tetapi manusia bisa berkembang menjadi lebih

baik. Dan ini berbeda bagi setiap individu. Kematangan emosi bukan suatu keadaan yang tetap dan tidak bisa berubah tetapi kematangan emosi adalah suatu proses berkembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Anisyah, dhian (2009) dengan judul “Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Penyalahgunaan Napza pada Wanita Dewasa” menunjukkan 10 orang dari Kelurahan Catur Tunggal Kabupaten Sleman dan 20 orang dari Yayasan Sinai Sukoharjo diperoleh Nilai (R) = 0,473; Fregresi = 3,900; $p = 0,033$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dan kepercayaan diri dengan perilaku penyalahgunaan NAPZA.

Menurut hasil penelitian Sarjiyanto, Sarjiyanto (2008) Dengan judul “Hubungan Kematangan Emosi dan Motif Berprestasi dengan Intensi Berwiraswasta pada kalangan mahasiswa” menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara kematangan emosi dan motif berprestasi dengan intensi berwiraswasta pada kalangan mahasiswa. Dari subjek sebanyak 70 orang diperoleh: Nilai R sebesar 0,647 dan Fregresi sebesar 24,136 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Peranan atau sumbangan efektif kematangan emosi terhadap intensi berwiraswasta sebesar 4,919 %, sedangkan peranan atau sumbangan efektif motif berprestasi terhadap intensi berwiraswasta 36,958%. Total sumbangan efektif sebesar 41,877% ditunjukkan oleh R^2 sebesar 0,419.

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu lembaga pendidikan perguruan tinggi yang mengkolaborasikan antara pendidikan umum dengan pendidikan pesantren. Tujuan utama dari adanya kolaborasi tersebut adalah untuk menciptakan generasi penerus yang tidak hanya berpengetahuan umum akan tetapi juga berpengetahuan agama Islam sehingga pada prakteknya mahasiswa dapat menjadi insan yang berkepribadian luhur, kemampuan membangun dan *bi'ah Islamiyah* dan mampu menumbuhkan suburkan *akhlaqul karimah* serta mempunyai profesionalisme yang tinggi. Untuk dapat mencapai tujuan tersebut maka Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang mendirikan sebuah lembaga keagamaan yaitu Ma'had Sunan Ampel al-Aly. Ma'had Sunan Ampel al-Aly yang secara intensif mampu memberikan resonansi dalam mewujudkan lembaga pendidikan tinggi Islam yang ilmiah-religius, sekaligus sebagai bentuk penguatan terhadap pembentukan lulusan intelek-profesional yang ulama' atau ulama' yang intelek-profesional. Hal ini benar karena tidak sedikit keberadaan *ma'had* telah mampu memberikan sumbangan besar bagi bangsa ini melalui alumninya yang mengisi pembangunan manusia seutuhnya. Dengan demikian keberadaan *ma'had* dalam komunitas perguruan tinggi Islam merupakan keniscayaan yang menjadi pilar penting dalam pembangunan akademik.²⁴ Berdasarkan hal tersebut, Universitas memandang bahwa pendirian

²⁴ Imam Suprayogo, "4 tahun Universitas Islam Negeri (UIN) Malang" (Malang: UIN-Malang Press). Hlm. 79

ma'had sangat urgen untuk direalisasikan dengan program kerja dan kegiatannya berjalan secara integral dan sistematis dengan mempertimbangkan program yang sinergis dengan visi dan misi Universitas. Pendirian ma'had ini didasarkan pada Keputusan Ketua STAIN Malang dan secara resmi di fungsikan pada semester gasal tahun 2000 serta pada tahun 2005 diterbitkan Peraturan Menteri Agama No. 5/2005 tentang statu Universitas yang didalamnya secara struktural mengatur keberadaan Ma'had Sunan Ampel al-Ali.

Berkaitan dengan lingkungan pendidikan yang membentuk kepribadian yang baik, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu Universitas yang mengajarkan nilai-nilai moral dan keagamaan dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti meninjau dan memfokuskan lagi dengan menitik beratkan pada mahasiswa UIN Malang yang memiliki sikap kedewasaan dan penyelesaian konflik yang baik sehingga pengungkapan emosi dan cara penyelesaian masalah yang tepat juga mampu diterapkan dalam kesehariaannya.

Dilihat dari faktanya tidak selalu seperti apa yang disebutkan dalam teori. kenyataannya banyak ditemukan berlawanan. Seperti fakta yang telah ditemui di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali. Para mahasiswa tidak berpegang teguh pada pendiriannya. Contohnya ketika mereka dihadapkan dengan permasalahan kuliah atau keluarga mereka merasa tidak mampu bertahan dan putus asa, sehingga mereka memilih untuk berhenti kuliah atau pindah ke kampus lain. Fakta lain

yang ditemukan peneliti adalah mereka enggan mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. Mereka tidak mau melibatkan orang lain dalam urusan mereka karena mereka menganggap hal itu akan membebani orang lain. Kemudian mereka bersikap apatis dan tidak mau mencari jalan keluar, mereka hanya mencari kesenangan lain untuk melupakan masalah mereka. Dari fakta-fakta diatas maka perilaku mereka berlawanan dengan teori Lazarus dan Folkman (1986) yang menyebutkan bahwa ciri orang yang menggunakan Problem Focused Coping adalah Confrontasi (konfrontasi), Seeking Social Support (mencari dukungan sosial) dan Planful Problem Solving (merencanakan pemecahan masalah).²⁵ Mengenai kematangan emosi mahasiswapun berbeda dengan yang diharapkan peneliti. Faktanya mahasiswa sering meledakkan emosinya didepan orang lain, contohnya memaki teman di tempat umum. Fakta lain membuktikan bahwa mereka tidak bersikap kritis terhadap situasi yang ada, contohnya mereka bertindak tanpa ada pertimbangan terlebih dahulu, misalnya membolos kuliah dan tidak hadir waktu kegiatan ma'had. Mereka seakan lari dari masalah, melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa tanpa dipikirkan terlebih dahulu. Fakta diatas berbeda dengan teori yang dikemukakan Hurlock (1994) tentang Kematangan Emosi. Dalam teori ini menyebutkan bahwa remaja yang matang emosinya memiliki ciri-ciri: Adanya kontrol emosi dan terarah, stabilitas emosi, bersikap kritis terhadap situasi yang ada, dan penggunaan katarsis mental.

²⁵ Lazarus dan Folkman, Loc. Cit

Hal inilah yang menarik peneliti untuk membuktikan apakah fakta dan teori saling berhubungan.

Dalam ajaran Islam juga telah banyak dibahas mengenai berbagai cara dalam mengatasi berbagai masalah kehidupan dan bagaimana manusia dituntut menjadi seseorang yang berpikir dewasa serta dapat mengendalikan emosinya. Salah satu bentuk upaya untuk mereduksi reaksi-reaksi dari sebuah permasalahan yang rumit adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah. Cara yang lebih konkrit adalah memilih strategi yang tepat dalam menyikapi sebuah problem kehidupan. Karena hal itu adalah cara yang efektif untuk membentuk pribadi seseorang agar lebih kuat menghadapi cobaan. Berikut ini adalah ayat-ayat Al Qur'an dimana Allah telah mewajibkan kepada setiap manusia memilih strategi yang paling tepat untuk menyikapi sebuah permasalahan:

Al Baqarah ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَدَشِيرٌ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Dari ayat tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap individu pasti mendapatkan cobaan dalam hidupnya. Dan setiap orang akan merasakan tekanan bila mendapatkan masalah. Namun ayat ini memberikan jalan keluar bagi individu yang merasa tertekan dengan masalahnya yaitu dengan kesabaran. Jika seseorang tenang sabar otomatis dia akan dapat berpikir tenang untuk mencari solusi yang tepat.

Al Baqarah ayat 214

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخِلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ ۚ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ
وَالضَّرَاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ ۚ أَلَا إِنَّ نَصْرَ اللَّهِ

قَرِيبٌ ﴿٢١٤﴾

Artinya:

“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, Padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu? mereka ditimpa oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah Rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya: "Bilakah datangnya pertolongan Allah?" Ingatlah, Sesungguhnya pertolongan Allah itu Amat dekat.

Ayat tersebut menjelaskan bahwa sebelum seseorang mendapatkan kebahagiaan atau surga, seseorang akan diuji dahulu dengan berbagai masalah. Jika dia sanggup menghadapinya maka dia berhak mendapatkan kebahagiaan. Ayat ini menggambarkan bahwa seseorang yang sabar saat ditimpa berbagai masalah, pribadinya akan terbentuk menjadi pribadi yang kuat, tahan banting, dan tidak bermental lemah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap masalah yang datang pasti ada manfaatnya. Ketika seseorang bingung untuk mencari jalan keluar maka ayat ini memberikan solusi yaitu meminta pertolongan. Ayat ini juga menjelaskan bahwa setiap permasalahan pasti ada jalan keluarnya.

Al-Baqarah ayat 45

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

Artinya:

“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu`”

“Jadilah sabar dan shalat sebagai penolongmu” sebuah potongan ayat yang sangat dalam maknanya. Setiap mendapatkan cobaan dan permasalahan seseorang disarankan untuk selalu bersabar dan berusaha meminta pertolongan kepada Tuhan. Dan hal itu tidaklah mudah kecuali orang-orang yang bersungguh-sungguh. Ketika seseorang bersungguh-sungguh dalam melakukan

sesuatu hal yang secara logis tidak mungkin akan menjadi mungkin. Jadi intinya seberat apapun masalah, jika seseorang sabar menghadapinya dan berusaha dengan sungguh-sungguh untuk mencari solusi yang tepat pasti dapat terselesaikan.

Al-Baqarah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya:

“Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu , sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa seseorang harus menjadikan sabar dan shalat sebagai penolongnya. Jika seseorang sabar, dia akan mampu berpikir jernih. Dia mampu membedakan mana solusi yang tepat atau tidak tepat. Dia juga mampu menggambarkan resiko yang akan dihadapinya. Dalam hal ini kecemasan akan berkurang, dia sudah ikhlas dan mampu menerima semua resiko. Dia juga yakin akan mendapatkan jalan keluar karena Tuhan akan selalu membantunya. Kesimpulanya sabar dan shalat adalah metode yang tepat untuk membantu menyelesaikan sebuah permasalahan.

Penelitian yang akan dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ini akan ditujukan untuk mahasiswa yang masih aktif dalam perkuliahan khususnya

mahasiswa semester dua yang tinggal di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Peneliti memilih subjek berjenis kelamin laki-laki karena subjek laki-laki cenderung untuk menggunakan Problem Focused Coping. Hal ini didasari teori Billing dan Moss (1981) yang menyebutkan bahwa jenis kelamin mempengaruhi perilaku coping. Wanita cenderung menggunakan emotion focused coping .Karena wanita lebih cenderung dipengaruhi oleh emosi, sedangkan pria lebih cenderung menggunakan problem focused coping. Pendapat tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Biling dan Moos terhadap 200 pasangan menikah (Sarafino, 1990: 145).²⁶ Setiap mahasiswa pasti memiliki problem kehidupan, problem berkaitan dengan masalah perkuliahan, permasalahan keluarga, atau lainnya dan hal itu memerlukan coping dan penyesuaian diri. Lazarus dan Folkman (1986) menjelaskan bahwa problem focused coping adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengatur atau mengubah masalah yang dihadapi dan lingkungan sekitarnya yang menyebabkan terjadinya tekanan. Jadi jika mahasiswa yang memilih Problem Focused Coping untuk menyelesaikan masalahnya, maka mahasiswa tersebut akan menghadapi langsung sumber penyebab masalah.

Peneliti telah melakukan obsevasi dan wawancara terhadap beberapa mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

²⁶ E.P Sarafino., *Health Psychology, Biopsychosocial Interaction* .(Singapore: John Wiley And Sons, Inc, 1990)

teknik wawancara menggunakan teknik bebas terpimpin dimana peneliti telah menyiapkan daftar pertanyaan terlebih dahulu sebagai acuan, dan wawancara bersifat kondisional, pembicaraan bebas akan tetapi sesuai dengan daftar pertanyaan yang dibuat sebelumnya. Observasi dan wawancara dilakukan peneliti pada tanggal 10 Maret 2012. Berikut beberapa petikan wawancara dari beberapa mahasiswa:

1. Mahasiswa A mengatakan bahwa dia tidak bisa berpegang teguh pada pendiriannya. Contohnya ketika dirinya dihadapkan dengan permasalahan kuliah atau keluarga yang berat, mereka merasa tidak mampu bertahan dan putus asa, sehingga mereka memilih untuk berhenti kuliah atau pindah ke kampus lain.
2. Mahasiswa B mengatakan bahwa dirinya enggan mencari dukungan sosial dan merencanakan pemecahan masalah. dirinya tidak mau melibatkan orang lain dalam urusan mereka karena mereka menganggap hal itu akan membebani orang lain.
3. Mahasiswa C mengatakan dirinya tidak terlalu memikirkan penyelesaian sebuah permasalahan. Karena dirinya yakin suatu saat pasti akan menemukan jalan keluarnya. Kemudian dirinya mencari kesenangan lain untuk melupakan masalahnya, contohnya bermain musik.

Hasil dari wawancara diatas berlawanan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1986) yang menyebutkan bahwa ciri Problem

Focused Coping adalah Confrontasi (konfrontasi), Seeking Social Support (mencari dukungan sosial) dan Planful Problem Solving (merencanakan pemecahan masalah). Berikut hasil wawancara lain yang didapatkan peneliti:

1. Mahasiswa D mengatakan bahwa dia sering meledakkan emosinya didepan orang lain, contohnya memaki teman di tempat umum.
2. Mahasiswa C mengatakan bahwa dirinya tidak bersikap kritis terhadap situasi yang ada, dirinya bertindak tanpa ada pertimbangan terlebih dahulu, contohnya membolos kuliah dan tidak hadir waktu kegiatan ma'had. Mereka seakan lari dari masalah, melakukan sesuatu dengan tergesa-gesa tanpa dipikirkan terlebih dahulu.

Fakta diatas berbeda dengan teori yang dikemukakan Hurlock (1994) tentang Kematangan Emosi. Dalam teori ini menyebutkan bahwa remaja yang matang emosinya memiliki ciri-ciri: Adanya kontrol emosi dan terarah, stabilitas emosi, bersikap kritis terhadap situasi yang ada, dan penggunaan katarsis mental.

Sebagian besar mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang tinggal di ma'had sudah memasuki tahap perkembangan remaja akhir. Menurut Mappiare (1982) dalam Moh. Ali dan Moh Asrori (2008:9) remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai 21 tahun bagi wanita dan 13 tahun sampai 22 tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12 atau 13 tahun sampai dengan 17 atau 18 tahun pada remaja awal, dan usia 17

atau 18 tahun sampai dengan 21 atau 22 tahun adalah remaja akhir.²⁷ Sikap remaja akhir bisa dikatakan relatif stabil. Hal ini berarti bahwa pandangan remaja terhadap suatu objek tertentu, didasarkan oleh hasil pemikirannya sendiri. Pengaruh-pengaruh orang lain yang berusaha mengarahkan atau mengubah sikap pandangnya akan dinilainya secara ukuran baik dan buruk, benar dan salah. Pertentangan-pertentangan pendapat dalam hal-hal tertentu dihadapinya dengan sikap tenang.²⁸ Oleh karena hal diatas, mereka yang sudah mencapai tahap remaja akhir seharusnya mampu mengatasi konflik intern dan ekstern mereka. Mereka juga seharusnya mampu mengelola dan mengendalikan emosi mereka dengan baik dan seharusnya memiliki emosi yang matang. Apabila ditemukan adanya ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan maka akan menimbulkan problem, dan inilah yang perlu untuk dibuktikan. Dari fenomena, teori dan didasari oleh adanya hasil penelitian terdahulu maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai **Hubungan Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang**, yang nantinya diharapkan penelitian ini dapat membuktikan kebenaran dari sebuah teori dan fenomena yang ada.

²⁷ Mohamad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Perkembangan Remaja- Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2008). Hlm 9

²⁸ Soesilowindradini, Op. Cit. Hlm 22

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang dalam penelitian Hubungan Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, maka rumusan masalah yang peneliti fokuskan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Kematangan Emosi Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana Tingkat Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui Tingkat Kematangan Emosi Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Mengetahui Tingkat Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Mengetahui Apakah ada hubungan yang signifikan antara Kematangan Emosi dengan Problem Focused Coping Mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

- a. Secara teoritis penelitian ini memberikan sumbangsih keilmuan psikologi, khususnya dibidang psikologi perkembangan dan psikologi klinis.
- b. Sebagai bahan tela'ah bagi penelitian selanjutnya serta dapat memberi pemahaman pada pembaca terkait hubungan kematangan emosi dengan strategi coping pada mahasiswa di Ma'had Putra Sunan Ampel Al Ali UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi lembaga, penulis berharap hasil penelitian ini bisa dijadikan bahan rujukan dalam pengembangan kurikulum di kampus khususnya yang berhubungan dengan tugas-tugas perkembangan remaja akhir.
- b. Bagi Mahasiswa, penulis berharap penelitian ini mampu memberikan informasi tentang berbagai kebutuhan mahasiswa, khususnya mengenai perkembangan pola emosi yang berhubungan dengan strategi coping terhadap penyelesaian problem kehidupannya.